

# SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP  
KEJADIAN *POST PARTUM BLUES* PADA PRIMIPARA  
DI PMB SUTARI, S.Tr. Keb KECAMATAN WAJAK  
KABUPATEN MALANG**



**OLEH  
HABSARI PUTRI RIZKITA  
19.6.032**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
MALANG  
2020**

## **SKRIPSI**

### **EFEKTIVITAS TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP KEJADIAN *POST PARTUM BLUES* PADA PRIMIPARA DI PMB SUTARI, S.Tr. Keb KECAMATAN WAJAK KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan  
Poltekkes RS Dr. Soepraoen Malang



**OLEH  
HABSARI PUTRI RIZKITA  
NIM 196032**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
MALANG  
2020**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Habsari Putri Rizkita

Tempat / tanggal lahir : Malang, 10 Oktober 1997

NIM : 192032

Alamat : RT 006/RW 019, Desa Codo, Kecamatan Wajak,  
Kabupaten Malang.

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Efektivitas Teknik *Effleurage Massage* Terhadap Kejadian *Post Partum Blues* Pada Primipara di PMB Sutari, S.Tr.Keb Kecamatan Wajak Kabupaten Malang"

Merupakan hasil penelitian yang meneruskan karya penelitian orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 18 Juli 2020

Yang Menyatakan,  
METERAI  
TEMPEL  
91D14ADF471297058  
6000  
ENAM RIBU RUPAH  
Habsari Putri Rizkita

NIM 196032

**LEMBAR PERSETUJUAN**

SKRIPSI

"EFEKTIVITAS TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP KEJADIAN  
*POST PARTUM BLUES* PADA PRIMIPARA DI PMB SUTARI, S.Tr.Keb  
KECAMATAN WAJAK KABUPATEN MALANG"

Nama : Habsari Putri Rizkita

NIM : 196032

Telah disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal: 6 Juni 2020

Oleh:

Pembimbing I



R. Maria Veronika, S.ST.,M.Keb

Pembimbing II



Rosyidah Alfutri, S.ST.,MPH

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**"EFEKTIVITAS TEKNIK *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP KEJADIAN  
*POST PARTUM BLUES* PADA PRIMIPARA DI PMB SUTARI, S.Tr.Keb  
KECAMATAN WAJAK KABUPATEN MALANG"**

Oleh:

Nama : Habsari Putri Rizkita

NIM : 196032

Telah dipertahankan dan disetujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik

Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal: 8 Juli 2020

OLEH TIM PENGUJI:

1. dr. Bambang Susilo, Sp.OG

:(



)

2. R. Maria Veronika, S.ST., M.Keb

:(



)

3. Rosyidah Alfutri, S.ST., MPH

:(



)

Malang, 8 Juli 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Habsari Putri Rizkita
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat, tanggal lahir : Malang, 10 Oktober 1997
4. Agama : Islam
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Alamat : Jl. Raya Codo RT 19 / RW 06 Desa Codo,  
Kecamatan Turen, Kabupaten Malang
7. Pendidikan :- TK Taman Indria Turen  
(Lulus tahun ajaran 2003 / 2004)  
- SDS Taman Muda Turen  
(Lulus tahun ajaran 2009 / 2010)  
- SMPN 1 Turen  
(Lulus tahun ajaran 2012 / 2013)  
- SMAN 1 Kepanjen  
(Lulus tahun ajaran 2015/2016)
8. Nama Keluarga :  
- Ayah  
Nama ayah : Alm. Koeswantara  
Tempat, tanggal lahir : Malang, 4 April 1969  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Pekerjaan : PNS

- Ibu

Nama Ibu : Sutari

Tempat, tanggal lahir: Magetan, 20 Juli 1972

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

Pekerjaan : PNS

- Adik

Nama Adik : Gistha Putri Pinasthika

Tempat, tanggal lahir : Malang, 3 April 2000

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

Pekerjaan : Mahasiswa

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Hormat saya,



Habsari Putri Rizkita

## ABSTRAK

**Rizkita, Habsari Putri. 2020. Efektivitas Teknik Effleurage Massage Terhadap Kejadian Post Partum Blues Pada Primipara di PMB Sutari, S.Tr.Keb Kecamatan Wajak Kabupaten Malang, Pembimbing I: R. Maria Veronika, SST, M.Keb. Pembimbing II Rosyidah Alfitri, S.ST., MPH**

Masa nifas (*Puerperium*) adalah masa pulih kembali dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir kembali seperti seperti keadaan sebelum hamil. Salah satu perubahan masa nifas adalah perubahan adaptasi psikologis yang jika tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan post partum blues. Salah satu alternative untuk mengatasi post partum blues adalah effleurage massage. Effleurage massage merupakan massage yang dilakukan secara halus sehingga menimbulkan relaksasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui Efektivitas Teknik *Effleurage Massage* terhadap Kejadian Post Partum Blues. Desain penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dan rancangan penelitian ini *Non Equivalen Control Group Design*. Sample yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 14 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Kemudian ada 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengambilan data dilakukan melalui lembar SPO dan kuisioner EPDS, dilanjutkan uji analisis dengan dengan *Paired Sample T-Test*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan  $\alpha=0.018$  bahwa terdapat efektivitas effleurage massage terhadap kejadian post partum blues antara sebelum dan sesudah perlakuan dan sejumlah 7 responden kelompok ekspeimen negative untuk post partum blues. Hasil penelitian kelompok kontrol didapatkan  $\alpha=0.100$  bahwa tidak terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol sejumlah 4 responden positive post partum blues dan 3 responden negative post partum blues. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah  $H_0$  diterima, artinya teknik effleurage massage efektif terhadap kejadian post partum blues pada ibu primipara.

Kata Kunci: Post Partum Blues. Effleurage Massage



## ABSTRACT

**Rizkita, Habsari Putri. 2020. *Efektivitas Teknik Effleurage Massage Terhadap Kejadian Post Partum Blues Pada Primipara di PMB Sutari, S.Tr.Keb Kecamatan Wajak Kabupaten Malang*, Pembimbing I: R. Maria Veronika, SST, M.Keb. Pembimbing II Rosyidah Alfitri, S.ST., MPH**

The puerperium is a recovery period starting after the birth of the placenta and ending again as it was before pregnancy. One of the changes in the puerperium is a change in psychological adaptation that if not handled properly will cause post partum blues. One alternative to overcome post partum blues is effleurage massage. Effleurage massage is a massage that is done gently so as to cause relaxation. The purpose of this study was to determine the Effectiveness of Effleurage Back Massage Techniques on Post Partum Blues Occurrence. The design of this study is Quasi Experiment and the design of this study is Non Equivalent Control Group Design with a population of 15 respondents. Paired Sample T-Test test results obtained experimental group  $0.018 < 0.05$  and control group  $1,000 > 0.05$ . The conclusion that there is the effectiveness of effleurage massage on the incidence of post partum blues in the experimental group and there is no effectiveness of effleurage massage on the incidence of post partum blues in the control group.

Keywords: Post Partum Blues. Effleurage Massage

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Efektivitas Teknik *Effleurage Massage* Terhadap Kejadian *Post Partum Blues* Pada Primipara Di PMB Sutari, S.Tr.Keb Kecamatan Wajak Kabupaten Malang”. sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan program pendidikan D-IV Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan skripsi yang lain maupun penelitian skripsi bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Proposal Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol ckm Arief Efendi, S.MPh., S.H., S.Kep.Ners., MM, selaku direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi D-IV Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, yang telah memberikan pengarahan, masukan dan motivasi kepada penulis.
3. dr. Bambang Susilo, Sp.OG, selaku penguji I dalam sidang Skripsi
4. R. Maria Veronika, S.ST., M.Keb, selaku penguji II; pembimbing I dan pembimbing akademik yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Rosyidah Alfitri, S.ST., MPH, selaku penguji III dan pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Sutari S.Tr.Keb, selaku pembimbing lahan

7. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Skripsi ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, Mei 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

Judul.....	i
Lembar Pernyataan.....	ii
Lembar Persetujuan .....	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Daftar Riwayat Hidup.....	v
Abstrak .....	vii
Kata Pengantar .....	ix
Daftar Isi .....	x
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Lampiran .....	xvii
Daftar Arti Lambang Dan Singkatan.....	xviii

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5 Penelitian Relevan .....	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Konsep Dasar Nifas.....	8
2.1.1	Pengertian.....	8
2.1.2	Tujuan Asuhan Masa Nifas .....	8
2.1.3	Kebijakan Program Nasional Masa Nifas .....	9
2.1.4	Perubahan Adaptasi Psikologi.....	10
2.2	Konsep Dasar <i>Post Partum Blues</i> .....	11
2.2.1	Pengertian <i>Post Partum Blues</i> .....	11
2.2.2	Gejala <i>Post Partum Blues</i> .....	11
2.2.3	Patofisiologi <i>Post Partum Blues</i> .....	13
2.2.4	Faktor –Faktor <i>Post Partum Blues</i> .....	15
2.2.5	Manifestasi Klinis <i>Post Partum Blues</i> .....	17
2.3	Konsep Dasar Teknik <i>Effleurage Massage</i> .....	18
2.3.1	Pengertian <i>Effleurage Massage</i> .....	18
2.3.2	Karakteristik <i>Effleurage Massage</i> .....	19
2.3.3	Aplikasi <i>Effleurage Massage</i> .....	19
2.3.4	Manfaat .....	21
2.3.5	Kontraindikasi` .....	23
2.3.6	Efektivitas <i>Effleurage Massage</i> .....	24
2.4	Kerangka Konsep .....	26
2.5	Hipotesis.....	27
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Desain Penelitian.....	28
3.2	Kerangka Kerja.....	29
3.3	Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i> .....	30
3.3.1	Populasi.....	30
3.3.2	Sampel .....	30
3.3.3	<i>Sampling</i> .....	30

3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	30
3.4.1	Identifikasi Variabel .....	30
3.4.2	Definisi Operasional .....	30
3.5	Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	31
3.5.1	Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.5.2	Instrumen Pengumpulan Data.....	32
3.5.3	Waktu Dan tempat Penelitian .....	32
3.5.4	Teknik Pengolahan Data.....	32
3.5.5	Teknik Analisa Data .....	34
3.6	Etika Penelitian.....	36
3.7.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	36
3.7.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	36
3.7.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	37

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

4.1	Data Umum	
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	38
4.1.2	Karakteristik Usia Responden.....	39
4.1.3	Karakteristik Pendidikan .....	39
4.1.4	Karakteristik Pekerjaan .....	40
4.2	Data Khusus	
4.2.1	Mengidentifikasi Kejadian Post Partum Blues Sebelum diberikan Effleurage Massage pada Primipara.....	40
4.2.2	Mengidentifikasi Kejadian Post Partum Blues Sesudah diberikan Effleurage Massage pada Primipara .....	41
4.2.3	Distribusi Frekuensi Efektivitas Effleurage Massage terhadap kejadian Post partum blues.....	43
4.3	Analisa Data.....	44

## **BAB V PEMBAHASAN**

### 5.1 Pembahasan

#### 5.1.1 Mengidentifikasi Kejadian Post Partum Blues Kelompok

Eksperimen..... 45

#### 5.1.2 Mengidentifikasi Kejadian Post Partum Blues Kelompok

Kontrol..... 46

#### 5.1.3 Efektivitas Effleurage Massage terhadap Kejadian post partum

blues..... 48

5.2 Keterbatasan Penelitian ..... 50

## **BAB VI PENUTUP**

6.1 Kesimpulan..... 51

6.2 Saran ..... 51

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	<hr/>	
	Gambar 2.1 <i>Pathway Post Partum Blues</i> .....	9
	Gambar 2.2 <i>One-handed effleurage</i> .....	17
	Gambar 2.3 <i>Two-handed effleurage</i> .....	18
	Gambar 2.4 <i>Effleurage using ulnar side of hand</i> .....	18
	Gambar 2.5 <i>Effleurage using thumb</i> .....	18
	Gambar 2.6 <i>Forearm effleurage</i> .....	18
	Gambar 2.7 <i>Proper placement of hands for effleurage on pectoralis</i> .....	10
	Gambar 2.8 <i>Effleurage using a loose fist</i> .....	10
	Gambar 2.9 Kerangka Konsep.....	15
	Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	16



## DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Tabel 2.1 Asuhan Kunjugan Masa Nifas Normal .....	4
Tabel 2.2	<i>The symtoms of post partum illness from Cleveland clinic and national mental of health association</i> .....	8
Tabel 2.3	Efek Fisiologi <i>Effleurage Massage</i> .....	9
Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	18
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Usia Responden.....	36
Tabel 4.2	Distribusi Karakteristik Pendidikan Responden.....	36
Tabel 4.3	Distribusi Karakteristik Pekerjaan Responden.....	37
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Kejadian Post Partum Blues Sebelum Dilakukan Teknik <i>Effleurage Massage</i> Pada Kelompok Eksperimen.....	38
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Kejadian Post Partum Blues Sebelum Post Test Pada Kelompok Kontrol.....	38
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Kejadian Post Partum Blues Sesudah Dilakukan Teknik <i>Effleurage Massage</i> Pada Kelompok Eksperimen.....	39
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Kejadian Post Partum Blues Sesudah Post Test Pada Kelompok Kontrol.....	39
Tabel 4.8	Tabel silang efektivitas teknik <i>effleurage massage</i> terhadap kejadian post partum blues.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Proposal
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar SPO
Lampiran 7	Lembar Kuisisioner EPDS
Lampiran 8	<i>Master Sheet</i>
Lampiran 9	Uji Statistik
Lampiran 10	Dokumentasi
Lampiran 11	Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 12	Lembar Konsultasi Pembimbing 2

## DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

### Arti Lambang dan Singkatan

---

Arti Lambang :

%	: Presentase
$\sqrt{\quad}$	: Akar
=	: Sama dengan
-	: Kurang
+	: Tambah
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
$\pm$	: Lebih kurang
.	: Titik
,	: Koma
“	: Tanda petik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
( )	: Kurung buka dan tutup
-	: Sampai
→	: Dipengaruhi
<input type="text"/>	: Diteliti
<input type="text"/>	: Tidak diteliti

Arti Singkatan :

dr	: Dokter
Dinkes	: Dinas Kesehatan
EPDS	: Edinburgh Postnatal Depression Scale
Kaprodi	: Kepala Program Studi

LKI : Laporan Kematian Indonesia  
M.Keb : Magister Kebidanan  
M.Kes : Magister Kesehatan  
M.M : Magister Manajemen  
MPH : Magister *Public Health*  
NIM : Nomor Induk Mahasiswa  
No : Nomor  
Poltekkes : Politeknik Kesehatan  
PT : Pendidikan Tinggi  
PMB : Praktek Mandiri Bidan  
RS : Rumah Sakit  
RPS : Rangsangan Puting Susu  
Sp.OG : Spesialis Obsteri Ginekology  
S.H : Sarjana Hukum  
S.ST : Sarjana Sains Terapan  
S.Kep : Sarjana Keperawatan  
Ners : Perawat  
SD : Sekolah Dasar  
SMP : Sekolah Menengah Pertama  
SMA : Sekolah Menengah Atas  
SPO : Standar Prosedur Operational  
SDKI : Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia  
WHO : *World Health Organization*